

16.06.2012 "Донор – спасательный круг" (Всемирный день донора крови – 14 июня).

Согласно статистике ВОЗ, каждый третий житель планеты как минимум раз в жизни нуждается в переливании крови. Ни один человек не застрахован от травмы или заболевания, при котором будет необходима донорская кровь.

В переливании крови регулярно нуждаются лица, страдающие лейкозом или злокачественными опухолями. Донорская кровь всегда востребована и всегда в дефиците. В течение всей жизни в ней нуждаются страдающие гемофилией.

Для здорового взрослого человека изъятие стандартной дозы крови - 450 мл не влияет на самочувствие и физиологические функции. Кроводача - это процесс, к которому организм человека приспособлен эволюционно: травмы, войны.

Донорство не только приносит моральное удовлетворение от совершенного доброго дела, но и полезно для здоровья дающего кровь. Доноры гораздо реже страдают сердечными приступами. Регулярная сдача крови поддерживает уровень холестерина на низком уровне.

В центральной районной поликлинике с 9 до 11 часов будет проведен консультативный прием врачей поликлиники.

23.06.2012 "Ошибка, которая может стать последней..." (Профилактика наркомании в рамках Международного дня борьбы с наркотиками и их оборотом – 26 июня).

Наркомания – страшная болезнь нашего общества. Она шагает по миру все более и более широкими шагами, покушаясь на самую большую ценность человечества – детей и молодых людей.

Потребление наркотических средств аналогично потреблению алкоголя и табака. Наркотики вызывают привыкание и разрушают организм, являясь чрезвычайно вредными для его клеток. Если потребление наркотиков происходит регулярно, то в организме происходят изменения, в результате которых постепенно формируется физическая и психическая зависимость от них - наркомания.

В центральной районной поликлинике с 9 до 11 часов будет проведен консультативный прием врачей поликлиники.

30.06.2012 "Солнце, воздух и вода - на пользу здоровья" (Культура летнего оздоровления).

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья имеют систематические физические упражнения, проводимые на открытом воздухе в любое время года.

Человек закаленный - всегда здоров. Важнейшими факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Закаливание воздухом доступно для всех, его можно проводить в течение круглого года. Способы закаливания воздухом разнообразны (сон при открытых окнах, воздушные ванны и др.), оказывают благотворное воздействие на психику человека, положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, органы пищеварения.

Целебная сила солнечного луча - нормализация важнейших функций организма. Солнечные ванны положительно сказываются на настроении, работоспособности человека. Ультрафиолетовые лучи обладают свойством убивать микробов, являются средством общего оздоровления организма при разумном использовании.

Одно из наиболее сильных средств укрепления здоровья – закаливание водой. Летом прекрасные результаты дает купание в искусственном плавательном бассейне или в естественном водоеме. Купание, особенно в море, укрепляет нервную систему. Растворенные в морской воде соли положительно влияют на кожу, закаляют ее,

повышают общий тонус. Плавание улучшает обмен веществ в организме, кровообращение.

Регулярное закаливание воздухом, солнцем и водой помогает сохранить здоровье, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды и тем самым избежать многих болезней.

07.07.2012 «Семья и верность – вечная ценность» (День святых Петра и Февронии. Пропаганда здорового образа жизни в рамках Всемирного дня здоровья – 8 июля).

Среди перечня важных смысловых категорий семья занимает значимое положение и принадлежит к важнейшим общественным ценностям.

Несмотря на то, что современный социум воспринял очень много функций, принадлежавших в свое время семье, подтачивая шкалу семейных ценностей, семья продолжает занимать важное место в жизни каждого человека.

Не переоценить значение семьи для ребенка, семьи как среды, в которой складываются условия его физического, психического и интеллектуального развития. В детском и подростковом возрасте закладываются основы здорового образа жизни.

Благоприятный морально-психологический климат семьи положительно сказывается на здоровье всех ее членов. В таких семьях люди меньше болеют и дольше живут. В то же время в семье, где кто-то из ее членов подвержен вредным привычкам (наркомания и алкоголизм), создаются тяжелые условия жизни, особенно для детей. Обстановка в семье тяжело ранит их психику и часто вызывает различные расстройства.

14.07.2012 «Гигиена – путь к здоровью» (Профилактика пищевых токсикоинфекций в

летний период).

Теплые дни, ласковое солнце, пение птиц позволяют сбросить груз рабочих будней, позагорать и поплавать, а ягоды и сочные фрукты – запастись витаминами. Все это очень важно, главное здесь, чтобы прекрасный летний отдых не омрачился неожиданными заболеваниями (кишечными инфекциями).

Выход на природу всегда сопряжен с определенными опасностями. Всевозможные вирусы и бактерии, как и мы, превосходно себя чувствуют в тепле. Они легко проникают в организм при употреблении сырой воды или при заглатывании воды, зараженной опасными микробами, во время купания в загрязненных водоемах.

Надолго испортить отдых может, и несоблюдение элементарных правил личной гигиены - плохо вымытые руки, фрукты, недоброкачественная пища.

В группе риска по острым кишечным заболеваниям люди с ослабленным иммунитетом, страдающие хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта - пожилые и дети.

21.07.2012 □ «Солнце – друг или враг?» (Профилактика рака кожи)

Среди различных локализаций злокачественных новообразований, в нашем солнечном крае, с чрезмерной экспозицией ультрафиолетовых лучей, первое место занимает рак кожи. В структуре заболеваемости жителей края он составляет - 17,3%.

Рако-вые клетки, образующиеся в результате чрезмерной инсоляции, появляются в организме любого человека ежедневно, но сразу уничтожаются иммунной системой. Как только иммунитет человека ослабевает, раковые клетки начинают бурно делиться,

формируя злокачественный процесс.

В группе риска по раку кожи находятся категория лиц, у которых в процессе работы присутствует постоянный контакт с химическими канцерогенами.

28.07.2012 «Профилактики йоддефицитных состояний» (Профилактика йоддефицитных состояний)

Все чаще мы узнаем, что в питании современного человека не хватает разнообразных микроэлементов, йод в их числе. Йод - микроэлемент, который непосредственно участвует в синтезе гормонов, влияющих на все виды обмена веществ и отвечающих за терморегуляцию. Йод помогает нам переносить физическую активность, хорошо справляться с умственной нагрузкой.

Когда йода с пищей поступает в организм недостаточно, формируется йоддефицитное состояние. Дефицит йода негативно сказывается на функционировании организма в любом возрасте, формируя развитие йоддефицитных заболеваний. Особенно опасен йоддефицит для беременных женщин: беременность может прерваться преждевременно, а малыш родиться мертвым или с серьезным пороком развития. Тяжело переносит недостаток йода растущий организм детей: они начинают отставать в умственном и физическом развитии.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять от 120 до 150 мкг йода в сутки ежедневно. Это количество должно поступать с едой. Из-за особенностей экологии в нашей стране естественное поступление йода в организм резко ограничено (всего 40–60 микрограмм йода в сутки).

04.08.2012 «Что ты мне подаришь лето?» (Профилактика сезонных летних заболеваний).

Летние сезонные простуды (насморк, ангина, ОРЗ, обострение герпетической инфекции), несмотря на солнце и жару, находят своих беспечных жертв повсюду, и на заморских пляжах и на родном побережье, изолируя от долгожданного отдыха и пляжного удовольствия в «четырёх стенах».

Снижение защитных сил организма, ослабление местного иммунитета – благодатная почва для активизации инфекционных агентов и дремлющих в нервных клетках вирусов герпеса. Брешь в защите пробивают: резкие, искусственно создаваемые человеком, перепады температуры (жара на улице и контрастная прохлада в рабочем помещении, машине, дома); употребление холодных продуктов и напитков (ледяная вода, мороженное и др.); неправильный подбор одежды во время пребывания на холодном ветру; пренебрежение правилами безопасности и средствами защиты во время пребывания под открытыми солнечными лучами и т.д.

11.08.2012 «В движении жизнь» (Популяризация занятий физической культурой и спортом в рамках Дня физкультурника (11,08) и Международного дня молодежи (12.08).

В настоящее время физической подготовленности молодежи уделяется большое внимание, в связи с тем, что она, безусловно, оказывает влияние на физическую выносливость, работоспособность и соматическое здоровье, в конечном итоге.

Здоровье – одно из основных условий счастья человека, возможность выполнять свои функции без потерь, при отсутствии болезней. В понятие здоровье входит не только отсутствие болезней, но и наличие благополучия социального, психического и физического, в том числе.

В повседневной жизни, забота о здоровье у современной молодежи ассоциируется с

медициной. Вот почему низок процент молодежи, регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, занимающихся физической культурой.

Проблема гиподинамии, заболеваний и различных патологических состояний связана с недостаточной физической активностью и приобретает огромное значение для общества. Для решения ее подрастающему поколению необходимо активно осваивать физическую культуру и спорт.

Праздники «Медовый Спас» и «Яблочный Спас» связаны не только с православными праздниками и сельскими полевыми работами (сбором мёда, яблок), они являются неотъемлемой частью русской культуры. Наши предки со старинных времен подметили, что мёд и яблоки обладают особыми целительными свойствами и пригодны для лечения многих болезней.

Мед с его богатейшим составом из минеральных веществ, **углеводов, аминокислот, ферментов, витаминов и эфирных веществ** **являет собой** щедрый живой дар растений, надежную защиту организму, основу иммунитета. Мед - идеальный, полностью усваивающийся продукт питания, подходящий для больших физических и умственных нагрузок.

В яблоках, традиционно русских фруктах, идеально сочетаются витамины, органические кислоты, микро и макроэлементы, обеспечивая их полезные свойства. Наливные плоды выполняют функцию всегда востребованного природного сорбента. И не только, яблоки снижают уровень холестерина в крови, нормализуют артериальное давление, уменьшают риск развития сердечных заболеваний и др.

25.08.2012 «Не стесняйтесь, улыбайтесь!» (Профилактика стоматологических заболеваний).

Здоровье зубов и десен напрямую связано с гигиеной полости рта. А потому, актуально высказывание древних врачей о том, что человек здоров, пока здоровы его зубы.

На современном этапе распространенность стоматологических заболеваний среди населения России высока. Уже в трехлетнем возрасте у российского ребенка поражены кариесом 4 зуба. С возрастом активность патологического процесса нарастает, приводя к 100% поражению кариесом зубов у взрослого населения.

01.09.2012 «Первоклассное» испытание» (День знаний – 1 сентября).

Подготовка к школе является важным этапом в жизни родителей и ребенка, от которого зависят психологическая и физическая готовность ребенка посещать школу, его социальная адаптация, изменения всего образа жизни.

Статистика свидетельствует о низком уровне здоровья детей. Так в 2011 году первую группу здоровья имели всего 20,7% школьников. Очень важно проверить здоровье ребенка перед школой и при выявлении хронических заболеваний провести курс лечебно-оздоровительных мероприятий у специалистов.

Кроме того, родителям следует ответственно относиться к развитию у детей физической ловкости, организованности, дружелюбия, умения общаться со сверстниками и взрослыми.

08.09.2012 «Выбираем жизнь» (Всемирный день предотвращения самоубийств).

Условия современной жизни предъявляют большие требования к психологическим возможностям человека. При низком уровне последних, на фоне конфликтов (интимных, семейно-личностных, социальных) могут возникнуть психологические кризисы. При невозможности самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, слабые личности, среди которых много и подростков, испытывают безысходность, подталкивающую к суициду.

Суициды в последнее время превратились в одну из острейших проблем современного общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, они занимают 4 место, как причина смертности, после сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и травматизма. Большую озабоченность вызывает возрастание частоты самоубийств молодых людей, в том числе в подростковом возрасте, самом сложном периоде в жизни человека.

В «группе риска» совершения самоубийств лица, подверженные депрессии, с наличием психических заболеваний, с зависимостью от алкоголя, наркотиков, лица, находящиеся в социальной изоляции и др.

15.09.2012 «От лечения к питанию» (Профилактика заболеваний кишечника - запоры, СРК, геморрой и др).

Мудрая природа наделила человека способностью приводить в порядок любые неполадки, которые могут случиться в его организме. Но целительные силы имеют свой предел. Каждому человеку необходимо научиться поддерживать их, помогая работать более эффективно.

Всем известно, что смена условий и обстановки (вода, еда и пр.) отражается на состоянии всего организма. Кишечник реагирует одним из первых: запор, диарея,

синдром раздраженного кишечника, геморрой и пр.

Периодические запоры, которым способствуют неправильное питание, доставляют массу неприятностей и приводят к развитию различных заболеваний, интоксикации кишечника – главному препятствию к долголетию.

На противоположном полюсе подстерегающих опасностей - диарея, способная легко испортить отдых каждому.

Эмоциональные люди обладающие чувствительным кишечником, болезненно реагирующим не только на стрессовые ситуации, но и на самые обычные, страдают синдромом раздраженного кишечника (СРК), хорошо известного в народе, как «медвежья болезнь» и провоцирующего своих обладателей неотложными позывами в невозможных для их совершения ситуациях.

22.09.2012 «Дай ЖИЗНИ шанс!» (Профилактика аборт в рамках Всемирного дня контрацепции – 26 сентября).

С первобытных времен женщина наделена природой уникальным даром – деторождения. Каждая беременность должна быть желанной. Вот почему регулировать процесс деторождения люди пытались с античных времен, но только цивилизация дала женщине инструмент управления этим процессом - контрацептивы.

Современная гормональная контрацепция помогает защитить женщину от аборта и его тяжелых последствий для здоровья и репродуктивной функции, решить гинекологические проблемы (нарушения менструальной функции, доброкачественные опухоли органов малого таза), снизить риск рака яичников, матки. Кроме того – это надежность, удобство в применении и почти 100% защита при минимальном количестве гормонов.

29.09.2012 «В мире звуков» (Профилактика заболеваний органа слуха в рамках Международного дня глухонемых – 30 сентября).

Орган слуха уникальный рецептор, дающий возможность слышать, овладевать речью, полноценно воспринимать звуковые богатства окружающего мира.

Специалисты утверждают, что сегодня человек слышит намного хуже, чем его предки пару сотен лет назад. Ряды обладателей с нарушениями слуха растут, пополняясь не только лицами пенсионного возраста. «Виновники» глухоты многочисленны, среди них банальная серная пробка, запущенный отит, генетические нарушения, прием фототоксичных препаратов, последствия инфекционных заболеваний, травмы головы и т.д.

Самый благоприятный для человека звуковой фон колеблется в диапазоне от 45 до 50 децибел (соответствует негромкому разговору). Звуки цивилизации (рокот магистралей мегаполиса, чрезмерные бытовые и производственные шумовые воздействия, петарды, дискотеки, мобильные телефоны, плееры и пр.) превосходят эти параметры в разы, способствуя стремительному снижению слуха у современного человека.

В центральной районной поликлинике с 9 до 11 часов будет проведен консультативный прием врачей поликлиники.